



Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Lived experience workshops

Getting by in difficult
times

Manon Roberts
Hydref 2021

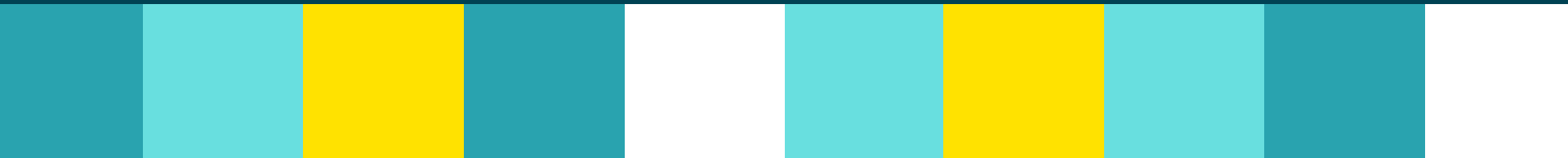
Gweithdai profiad bywyd

Ymdopi â chyfnodau
anodd

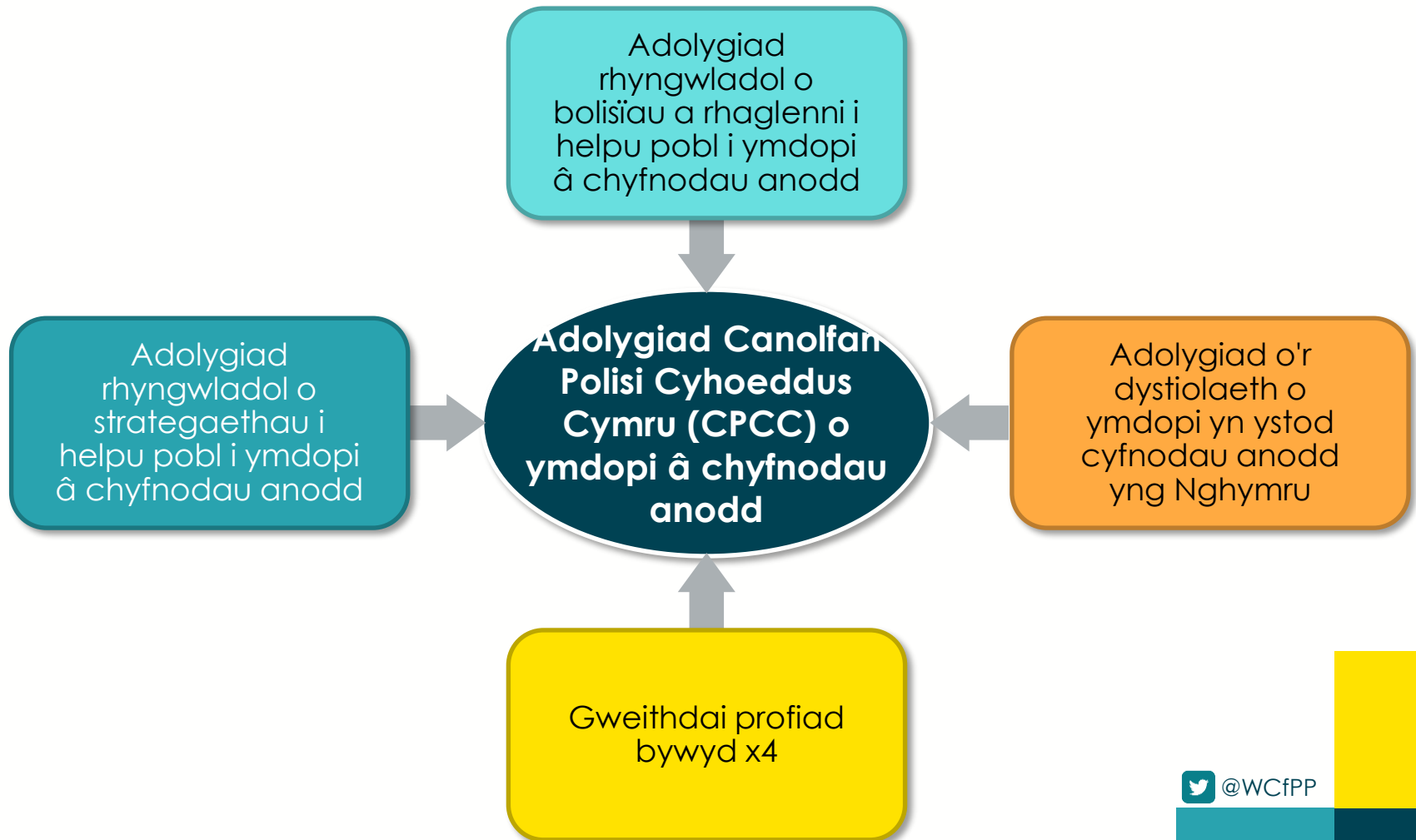


Y gweithdai

The workshops



Beth oedd diben y gweithdai?



 @WCPP

Yr hyn a wnaethom

NIFER Y
GWEITHDAI



X4

PARTNERIAID



ace
Action in Caerau & Ely
Gweithredu yng Nghaerau a Threlai

CBSA
Centre for Building Social Action

NIFER Y
CYFRANOGW
YR



N=42

(10-12 o gyfranogwyr ym mhob gweithdy)

HWYLUSWYR



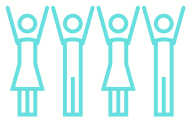
Cyd-hwylusydd o CPCC X2
Staff cymorth o bartneriaid X2

LLEOLIADAU



Caerdydd; Rhydaman;
Llanelli; Porth Tywyn

Beth oedd ein dull gweithredu?



DULL GWEITHREDU

Wedi'i arwain gan y cyfranogwyr ond yn seiliedig yn fras ar x12 maes ffocws polisi'r prosiect ehangach



TALIADAU

Taleb o £20 (yn unol â'r cyflog byw)



WYNEB YN WYNEB

Cynhaliwyd y digwyddiad yn bersonol mewn neuadd gymunedol; clwb rygbi; adeilad elusen bartner



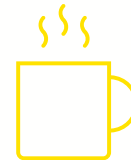
IAITH

Cafodd iaith sy'n seiliedig ar ddiffygion a themau stigmatiddio ei hosgoi



HYGYRCHEDD

Gallai cyfranogwyr ddod â'u plant/babanod; amserau amrywiol; darparwyd cinio/bwyd a diodydd



SEFYLLFA ANFFURFIOL

Trafodaeth heb fod yn rhy strwythuredig; bwyd a diod ar gael drwy gydol y digwyddiad

Sut y gwnaethant weith

Managing bills
 Waking up
 Food costs / Pet food costs
 Not enough money for food.
 Gas + Electric
 Increase in cost of living
 "frame of mind"
 Large households
 Not having supportive networks.
 Mental health
 What help is available - i.e financial, Traps, Uniforms
 Uniform costs
 Cost for outside school activities
 Unable to read / write
 Children's mental health support
 Getting up in the morning
 Isolation

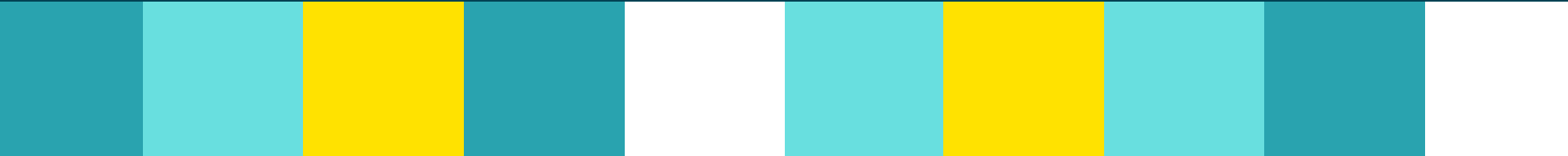
Having to reach crisis point before help is available
 16-18 Transition + lack of financial support - lost 2 yrs Don't exist
 Passing back and forth between services
 Lack of support groups for you
 Uncertainty over lockdowns
 Parenting support
 Household repairs + poor accommodation



 @WCfPP

Canfyddiadau

Findings



Canfyddiadau

Canfyddiadau sy'n benodol i faes:



Bwyd



Nwy a thrydan



Manteision



Gofal plant

Canfyddiadau cyffredinol



Effeithiau negyddol
ar iechyd meddwl a
llesiant

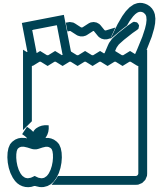


Anghymhellion
yn y system
nawdd
cymdeithasol



System nawdd
cymdeithasol heb
ddynoldeb

Canfyddiadau benodol i faes: Bwyd



Canolbwyntiodd y trafodaethau ar fwyd ar y canlynol:

- **Cost uchel a chynyddol bwyd**, a bwyd iach yn arbennig;
- **Effeithiau COVID-19:**
 - Effaith uniongyrchol ar brisiau ac argaeledd bwyd.
 - Effaith anuniongyrchol ar wariant ar fwyd (e.e. yn sgil cau ysgolion).
- **Y straen a'r pryder sy'n deillio o fethu â fforddio bwyd (iach)**, yn enwedig yn achos cyfranogwyr â phlant.

 @WCfPP



Cyfranogwr 1: “**O ble ydw i'n cael yr arian i ddarparu'r bwyd i fy mhlant? Oherwydd bydda i wastad yn eu bwydo nhw cyn bwydo fy hun felly weithiau bydda i'n mynd deuddydd, tridiau, heb fwyd, er mwyn iddyn nhw allu bwyta.**”

Cyfranogwr 2: “**Rwy'n credu ein bod ni i gyd yn gwneud hynny fel rhieni, on'd ydyn ni?**”

Cyfranogwr 1: “**Ydyn, ond nid felly dylai pethau fod nage wir?**”.

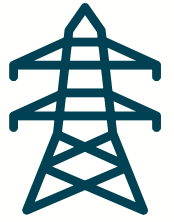
Cyfranogwr 2: “**Na, mae hynny'n wir, ond dyna rwy'n ei olygu – mae'n fater o fudd-daliadau hefyd.**”

Cyfranogwr 1: “**Maen nhw'n poeni am y ffaith nad ydw i'n bwyta, felly rwy'n esgus fy mod i'n bwyta pan fyddan nhw allan o'r tŷ. Rwy'n dweud ...**

'Ces i rywbeth gynnau, rwy'n iawn'. Ond maen nhw'n gwybod mod i'n dweud celwydd!



Canfyddiadau benodol i faes: Nwy a thrydan



Tueddai'r trafodaethau ynghylch nwy a thrydan yn y gweithdai i ganolbwyntio ar y canlynol:

- **Costau uchel a chynyddol** nwy a thrydan (a'r ffaith nad yw taliadau budd-daliadau wedi cynyddu'n unol â nhw);
- **Anawsterau o ran fforddio/talu biliau tanwydd** a'r **straen** a achosir gan hyn;
- Ymatebion cyfranogwyr i anawsterau o ran fforddio nwy a thrydan, fel **osgoi gwresogi cartrefi** neu **ddewis rhwng prynu bwyd a thalu'r bil nwy a thrydan**.

//

“Rydyn ni’n ymdopi, yn amlwg, ond mae'n rhaid i chi ddewis pa un, wyddoch chi, beth fydda i’n ei dalu i chi? A ddylwn i dalu am y nwy a’r trydan? A ddylwn i fynd i fwy o ddyled er mwyn i ni allu bwyta?”

Gweithdy 4

Canfyddiadau benodol i faes: Manteision



Roedd y trafodaethau ynghylch budd-daliadau yn canolbwyntio ar ganfyddiadau o'r canlynol:

- Eu **digonolrwydd** (neu ddiffyg digonolrwydd);
- **Natur gymhleth y system** a'r **straen** a achosir gan hyn;
- **Natur ddigymwynas** y dull o weinyddu budd-daliadau, e.e.:
 - Yr angen i **dal** **ymlaen llaw** am ofal plant ac yna ael ad-daliad;
 - Y **cyfnod aros o bum wythnos** am y taliad Credyd Cynhwysol cychwynnol;
 - Cael taliadau budd-daliadau **yn fisol yn hytrach nag yn wythnosol**;
 - Mae'r system fudd-daliadau, y farchnad swyddi, a chostau gweithio yn rhyngweithio i **gymell pobl i beidio**

//

Dydw i ddim yn deall y system fudd-daliadau o gwbl. Dim y llynedd yw hi ers i bethau waethygu i ni a'n bod wedi hawlio budd-daliadau. Hyd heddiw, alla i ddim cael rhif Credyd Cynhwysol cyson – er nad ydyn ni'n ennill ceiniog, rydyn ni'n cael swm gwahanol o Gredyd Cynhwysol bob mis, bob un mis. A phan fyddwn ni'n gofyn iddyn nhw, eu hateb yw 'dyna beth mae gennych chi'r hawl i'w gael y mis hwn, yn ôl ein cyfrifiadau ni'. Sut mae'n wahanol y mis hwn o gymharu â'r mis diwethaf os nad oes dim byd wedi dod i mewn nac wedi mynd allan?"

Gweithdy 2

 @WCfPP

Canfyddiadau benodol i faes: Gofal plant



Canolbwyntiodd y trafodaethau ynghylch gofal plant ar y canlynol:

- Ei **gost uchel**, a oedd yn aml yn **fwy na chyflogau** ac yn effeithio ar allu cyfranogwyr i weithio neu gynyddu eu horiau gwaith.
- **Diffyg cydlyniant rhwng darpariaeth gofal plant ac anghenion gofal plant** (e.e. methu â dod o hyd i ofal plant am gyfnodau byr);
- Anawsterau cydbwysu'r canlynol:
 - a) Amodau budd-daliadau** (e.e. yr angen i weithio 16 awr yr wythnos i fod yn esempt o'r cap ar fudd-daliadau);
 - b) Patrymau gwaith** (e.e. dod o hyd i gyfleoedd gwaith a oedd yn gweithio o amgylch amser casglu'r plant o'r ysgol).

Gweithdai profilo arolwg
c) Fforddiadwyedd gofal plant (sy'n golygu yr oedd cyfranoawyr

//

“Mae gen i chwech o blant ac rwyf wedi cael union yr un profiad, sef bod £400 yn cael ei ddidynnu o'm Credyd Cynhwysol bob mis os nad wy'n gweithio 16 awr yr wythnos. Mae'n amhosibl dod o hyd i swydd sy'n eich galluogi i weithio o amgylch anghenion y plant. Rwy'n rhiant unigol, ac mae gwneud hynny'n amhosibl. Felly, rwy'n talu am ofal plant er mwyn gweithio – mewn gwirionedd mae'n costio mwy na'r cyflog rwy'n ei ennill. Rwy'n colli 16 awr yr wythnos yn gweithio, sydd wedi gwneud ... mae'n gwneud fy mywyd yn anhrefn llwyr. Dydw i ddim yn well fy myd wrth weithio, ond os na fydda i'n gwneud hynny, bydda i'n cael fy nharo gan y cap ar fudd-daliadau. A galla i ddim ymdopi ar faint sydd gen i'n weddill wedyn.”

 @WCfPP

Canfyddiadau cyffredinol: Effeithiau negyddol ar iechyd meddwl a llesiant



- Dywedwyd bod cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd yn **cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a llesiant.**
 - Roedd canlyniadau iechyd meddwl a llesiant gwael yn cynnwys **pryder, anawsterau o ran cadw'n optimistaidd, a hunanladdiad;**
- **Mae peidio â chael digon o arian a chael trafferth ymdopi o ddydd i ddydd** yn arwain at straen a phryder.
 - Mae rhai elfennau o gynllun y system fudd-daliadau, megis **taliadau Credyd Cynhwysol misol yn hytrach na thaliadau wythnosol, yn gwaethygu straen.**
- Mae'r **cywilydd a'r stigma** sy'n gysylltiedig â chael trafferth i gael dau ben llinyn ynghyd hefyd wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a llesiant.
- Roedd profiadau hirdymor neu brofiadau rhwng y cenedlaethau o gael trafferth i gael dau ben llinyn ynghyd yn gwneud i gyfranogwyr deimlo'n **ddigalon.**

//

Cyfranogwr 1: “**Mae eich iechyd meddwl wedyn yn achosi'r ... Os nad oes gennych chi arian, na bwyd, mae hynny'n effeithio ar eich iechyd meddwl ac yn ei waethygu oherwydd rydych chi bob amser yn poeni a ydych chi'n mynd i gael eich nwy a'ch trydan ...**”

Cyfranogwr 2: “**Mae'n gylch dieflig oherwydd sut bynnag, byddwch chi bob amser yn poeni am un peth neu'r llall. Mae fy mab yn poeni'n fawr – ‘sut ydw i'n mynd i ymdopi, mam?’**”

Gweithdy 1

 @WCfPP

Canfyddiadau cyffredinol: Anghymhellion yn y system nawdd cymdeithasol;



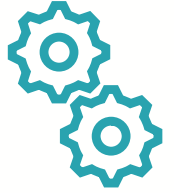
- Disgrifiodd y cyfranogwyr sut yr oedd y **system nawdd cymdeithasol yn eu cymell i beidio â chwilio am waith neu gynyddu eu horiau gwaith.**
- Dywedodd cyfranogwyr eu bod yn well eu byd yn ariannol yn cael budd-daliadau o gymharu â gweithio, oherwydd:
 - **Y ffordd y mae'r system fudd-daliadau wedi'i threfnu** – roedd gweithio dros nifer penodol o oriau'r wythnos/neu ennill mwy nag incwm penodol yn golygu gostyngiadau yn y budd-daliadau.
 - **Costau ychwanegol sy'n deillio o weithio** e.e. gofal plant neu gostau eraill sy'n gysylltiedig â gofal, costau teithio a chynnydd yn y dreth gyngor.
 - Roedd y **diffyg diogelwch a gynigir gan swyddi â contract dim oriau** yn cymell cyfranogwyr i beidio â gadael '**diogelwch' cymharol y system fudd-daliadau**, yn enwedig wrth ystyried y **cyfnod ar ôl ymuno o bum wythnos am dalidau Creyd Cynhwysol**

//

O ran fy swydd i, dyw hi ddim yn talu ceiniog yn fwy i mi am weithio mwy na 16 awr ond eto, mae'n anodd iawn dod o hyd i swyddi addas, ond cyn gynted ag y bydda i'n gweithio mwy na 16 awr, maen nhw'n mynd â'r arian rwy'n ei ennill oddi wrthyf i yn y bôn. Felly, mae'n rhaid i mi wynebu'r holl straen hwn o ran gofal plant a dydw i ddim yn well fy myd yn ariannol o gwbl wrth weithio mwy nag 16 awr. Mae'n rhaid i mi weithio'r 16 awr er mwyn osgoi'r cap ar fudd-daliadau ond, ar ôl hynny, maen nhw'n mynd â 70c am bob £1 rwy'n ei hennill ac rwy'n gweithio am 30c, felly byddai'n well gen i osgoi'r straen o geisio dod o hyd i rywun i ofalu am fy mhiant ac ati. Ond mae dod o hyd i swyddi sy'n 16 awr yn union, yn union pan alla i gael gofal plant, a gwneud i'r cyfan weithio ..."

 @WCfPP

Canfyddiadau cyffredinol: System nawdd cymdeithasol heb ddynoldeb



- Roedd cyfranogwyr yn aml **yn well eu byd yn ariannol o ganlyniad i gael budd-daliadau** o'i gymharu â phan oeddent yn gweithio, ac roedd hynny'n cymell cyfranogwyr i beidio â chwilio am waith.
- **Roedd gweithio mwy na nifer penodol o oriau'r wythnos/ennill mwy nag incwm wythnosol penodol yn arwain at ostyngiadau mewn budd-daliadau, a allai olygu bod cyfranogwyr yn waeth eu byd**, yn enwedig wrth ystyried costau gofal plant neu gostau eraill sy'n gysylltiedig â gofal;
- Roedd costau ychwanegol sy'n deillio o weithio, megis **costau teithio** a **chynnydd yn y dreth gyngor** yn gymhellion pellach i beidio â gweithio;
- Roedd y **diffyg diogelwch a gynigir gan swyddi â contract dim oriau** yn cymell cyfranogwyr i beidio â gadael **'diogelwch' cymharol y system fudd-daliadau**, yn enwedig wrth ystyried y

//

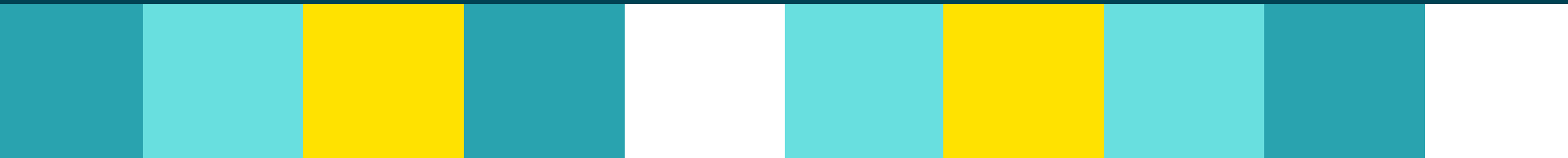
“Rwy’n credu bod y system fudd-daliadau mor ddiraddiol ac heb ddynoldeb, a hynny pan fo cymaint o fudd-daliadau nad ydyn nhw'n cael eu hawlio. Yna, pan mae angen i bobl, fel y wraig hon a'i gŵr, hawlio pethau a phan fo angen i chi hawlio pethau, neu pan oedd angen i mi hawlio pethau neu pan oedd angen i fy mrawd hawlio pethau, does dim digon o gyngor, cymorth na gwybodaeth am y budd-daliadau hynny. Mewn gwirionedd, pwy sy'n elwa pan mae pobl yn mynd i fwy a mwy o ddyled? Wyddoch chi beth rwy'n ei olygu? Dyw hynny ddim o fudd i'r unigolyn. Dyw hynny ddim o fudd i'r gymuned. Dyw hynny ddim o fudd i neb mewn gwirionedd. Dyw hynny ddim o fudd i fasnach yn y dref.”

Gweithdy 3

 @WCfPP

Casgliad

Conclusion



Beth y gellid ei wneud i wella'r sefyllfa

O ran sut y gellid gwella sefyllfaoedd a phrofiadau, dyma'r prif awgrymiadau a gyflwynwyd gan y cyfranogwyr:

- **Addysg** ar reoli arian/cyllid;
- **Mwy o gymorth** ar wneud cais am fudd-daliadau a'u deall;
- Mwy o **gymorth cofleidiol**.

//

“Mewn ysgolion, rwy'n deall bod rhaid iddyn nhw addysgu hanes ac ati, ond dyw dysgu am sawl gwraig oedd gan Harri VIII erioed wedi effeithio ar fy mywyd o gwbl, ond os byddwn i wedi cael gwersi ar ... hynny yw, diolch i'r drefn y dysgodd fy nhad imi sut i goginio, ond gwersi ar sut i goginio'n iawn, sut i reoli fy arian, sut i osgoi mynd i ddyled, beth i'w wneud os byddwch chi'n mynd i ddyled, sgorau credyd, sut maen nhw'n gweithio, sut i'w hadfer nhw ... sgiliau bywyd sylfaenol. Wyddoch chi, hyd yn oed pethau fel newid plygiau a phethau gwirion, gwastraff bwyd a phethau felly... Mae cymaint y gallen nhw ei addysgu i chi yn lle pwy gafodd ei ddiennyddio, pwy wnaeth oroesi, neu pwy a fu farw.”

 @WCfPP

Effaith a gwerth Gweithredu yng Nghaerau a Threlái (ACE) a'r Ganolfan Adeiladu Gweithredu Cymdeithasol (CBSA)

- Rhoddodd y cyfranogwyr adborth cadarnhaol dros ben ar y cymorth a gawsant gan gynllun Gweithredu yng Nghaerau a Threlái (ACE) a'r Ganolfan Adeiladu Gweithredu Cymdeithasol (CBSA), a'r effaith gadarnhaol a gafodd hyn ar eu bywydau.
- Roedd y cymorth a ddarparwyd mewn rhai achosion yn benodol i anghenion penodol (er enghraifft, darparu bwyd).
- Fodd bynnag, cyfeiriodd y cyfranogwyr yn gyffredinol at **effaith llawer mwy pellgyrhaeddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles**, ni waeth pa wasanaeth penodol y gwnaethant ei ddefnyddio.
- Pwysleisiodd llawer ohonynt hefyd y dylai gwasanaethau fel y rhai a ddarperir gan **Gweithredu yng Nghaerau a Threlái** a'r **Ganolfan Adeiladu Gweithredu Cymdeithasol** fod ar gael yn ehangach ac y dylid rhoi mwy o gyhoeddusrwydd iddynt.

//

**“Dydw i ddim yn gwybod ble fyddwn i heb
Gweithredu yng Nghaerau a Threlái.”**

**“Rhywsut, rwy’ yma heddiw, ac rwy’ am wneud yn
siŵr bod pawb yn gwybod na fyddwn i yma o gwbl
oni bai am y Ganolfan Adeiladu Gweithredu
Cymdeithasol,.”**

 @WCfPP

Crynodeb: yr effaith bersonol o gael trafferth i gael dau ben llinyn ynghyd

- **Roedd costau uchel a chynyddol bwyd a nwy a thrydan ac argaeledd a chostau uchel gofal plant** yn ffactorau arbennig o arwyddocaol a oedd yn achosi anawsterau o ran rheoli incwm ac yn achosi straen sylweddol.
- Dywedwyd hefyd, yn fwy cyffredinol, bod **ymdopi o ddydd i ddydd yn ystod cyfnodau anodd** yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a llesiant:
 - Roedd hyn o ganlyniad i'r **straen a'r stigma sy'n gysylltiedig â chael trafferth i gael dau ben llinyn ynghyd.**
- Mae dulliau o gyfathrebu ynghylch budd-daliadau, gwneud cais amdanynt, a'u gweinyddu yn cael effaith niweidiol pellach ar lesiant.
 - Gallai'r straen o lywio system gymhleth hefyd wneud i gyfranogwyr deimlo eu bod yn colli eu dynolde

 @WCfPP

Crynodeb: anghymhelliadau yn y system

- Gall trefn y system fudd-daliadau **gymell cyfranogwyr i beidio â chwilio am waith neu gynyddu eu horiau gwaith:**
 - Roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo eu bod yn gorfod gweithio 16 awr yr wythnos i osgoi'r cap ar fudd-daliadau (er nad oeddent yn ennill unrhyw incwm ychwanegol oherwydd costau ychwanegol fel gofal plant) ond nid oeddent yn cael eu hannog i weithio mwy na'r nifer hon o oriau gan y byddai'n arwain at gael taliadau llai o Gredyd Cynhwysol, a allai, ar y cyfan, eu gadael yn waeth eu byd yn ariannol.
- Roedd y mathau hyn o anghymhelliadau, ynghyd ag agweddau ar y system fudd-daliadau megis y cyfnod aros o bum wythnos am daliad Credyd Cynhwysol cychwynnol, ac anawsterau o ran dod o hyd i waith sefydlog o ansawdd da, yn golygu bod **cyfranogwyr yn teimlo'n amharod i adael diogelwch cymharol y system fudd-daliadau.**



**Wales Centre
for Public Policy**
**Canolfan Polisi
Cyhoeddus Cymru**

 @WCfPP

www.wcpp.org.uk

Cardiff University, 10/12 Museum Place. Cardiff, CF103BG
Prifysgol Caerdydd, 10/12 Plas yr Amgueddfa, Caerdydd, CF103BG